№ 4. Warszawa 25 Stycznia 1908 r. Rok 3.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5. Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony hygienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

GODŁO:
„Quot capita, tot sensus“.

Z plonu konkursowego.

III. Dlaczego dziś mamy coraz mniej ładnych i zdrowych kobiet?

AUTOR:
Zofja Pruska, Wola Grzymkowa.

Chciałabym powiedzieć komplement tygodnikowi „Kosmetyka“ dlatego, że dopiero od roku mamy jego dobre wskazówki. Ale żart na stronę — choćby to au fond wcale żartem nie było. Jak są jednak wychowywane nasze kobiety i jak potem same postępują? Czyż wobec tego mogą być zdrowe? Czyż nie robią wszystkiego, aby to zdrowie zniszczyć? Na prawdę, dziwić się należy odpornemu organizmowi — że jeszcze tak to wszystko znosi. Wobec zasady 48 cm. objętości w pasie i dążenia à tout prix, aby tę miarę utrzymać — wobec urągania najzwyklejszym, najcodzienniejszym warunkom hygieny, co tu mówić o zdrowiu, a co za tem idzie, o urodzie!

Gdyby nasze panie nareszcie zechciały uwierzyć, że prawdziwa uroda tylko ze zdrowiem idzie w parze! Gdyby! Ale tak trudno je o tem przekonać.

Najpiękniejsza, ale niezahartowana, wiotka, słabowita, delikatna kobieta, musi na każdym kroku ustąpić zaledwie ładnej rysami, ale tryskającej zdrowiem i świeżością kobiecie. Tamta ani połowy tych radości życia nie zazna, co ta, której przywilejem jest zdrowie.

Na każdym kroku! — powtarzam. Czy jako żona, czy jako matka, czy jako pani domu, a już najwięcej jako samodzielna, wolna istota, pracująca na życie — dla ktorej zdrowie jest podstawą bytu. Mało tego! Piękność niknie bez zdrowia, twarz więdnie, rysy się przeciągają, osiada na niej jakiś wyraz niezadowolenia czy smutku; oczy tracą blask, i gdzież jej rywalizować ze zdrowiem!

Starajmy się więc przedewszystkiem o zdrowie, pielęgnujmy je daleko więcej jak urodę, bo zdrowie to prawdziwa piękność! A co my robimy, aby to zdrowie wytworzyć a potem zachować?

Niestety nic! Natomiast staramy się usilnie, aby je osłabić, zniszczyć! Brzmi to nieprawdopodobnie, a jednak tak jest. Świeży rumieniec, żywe ruchy, pełne kształty wydają się pospolitemi, trywialnemi. Blada, chorobliwie wiotka secesyjność znajduje zwolenników, choć jest równie chora, jak samo pojęcie.

Ztąd tyle bladych i wątłych panien, które w późniejszem życiu nie mogą podołać obowiązkom, jakich społeczeństwo od nich wymaga. A te same blade i wątłe kobiety — też tylko podobne pokolenie mogą i potrafią wychować.

Bo co my robimy — pytam?

Na uczesanie włosów poświęcamy 20 minut czasu a na oczyszczenie zębów 3, a są takie, co ich wcale nie czyszczą! Na zawiązanie krawatki, lub zapięcie paska 2 razy tyle czasu, co na umycie. Sypialnia, źle przewietrzana, jest zazwyczaj najmniejszym pokojem z całego mieszkania. Kąpiel jest dla nas zbytkiem. Prawidłowy rozwój ciała uniemożliwiony — bo wkładamy na nie pancerz, który mu nadaje formy potworne—ale upragnione.

Troskliwe matki nakładają dziewczynkom jakieś przyrządy, służące do zwężenia palców, i obcisłe buciki, aby nogi zbytnio nie rozszerzyły się. A że tam obieg krwi na tem cierpi — ktoby się o to troszczył!

Gimnastyka jest zabroniona, bo od tego tak ręce grubieją, i pocóż dziewczynce siła? to dobre dla chłopców! Swobodne ruchy, luźne ubranie — tamto niewypada, a to takie brzydkie! Latem dużo na powietrzu być nie wolno — bo mogłyby się opalić, — zimą znów ostry wiatr — lepiej nie wychodzić. Na sport też trudno się zdecydować — z konia, huśtawki, roweru mogłyby spaść, z łódki się utopić! Pozostaje tenis, to modne — ale do tego konieczny jest specyalny strój, jaknajciaśniej paskiem okręcony, żeby się wiotkość kibici jaknajlepiej w podskokach mogła uwydatnić. To są zasady przyjęte. I nic nie zostaje pominięte, co mogłoby kosztem zdrowia służyć wytworzeniu piękności. A piękność ta zasadza się na jaknajcieńszej talii, najbielszej cerze — najwęższym buciku. O piękności ręki decyduje numer rękawiczki, a im mniejszy bucik, tem większy zachwyt dla nogi.

Takie to są pojęcia o piękności kobiecej!

Zachwycamy się tem, co jest sztuczne, nienaturalne, chorobliwie wytworzone, tem, co jest tak dalekie od pierwowzoru.

Więc zgódźmy się na jedno — że nie tak piękność należy rozumieć, a wtenczas przestaniemy szpecić ciało i niszczyć zdrowie. Bo gdyby zbyt wysoki,

sztywny kołnierzyk był tylko brzydki, nadając wygląd chomonta i unieruchomiając szyję — ale prócz tego, jest szkodliwy dla piękności, bo zostawia szkaradne, szare zabarwienie szyi, i dla zdrowia, tamując na tej najważniejszej części ciała obieg krwi. Tak więc modzie poświęcamy zdrowie, piękność, a nawet dobry gust. Jeżeli dodamy do tego tę samą historyę z bucikami, z gorsetem, fryzurą — to przekonamy się, że ubierając się nieodpowiednio, tracimy równocześnie i zdrowie i piękność. Do jakiego zniekształcenia dochodzą nogi w bucikach — które fasonem ani trochę nie przypominają ich kształtu, jakie dziwaczne figury tworzą się przez noszenie i mocne sznurowanie się gorsetem! Owe sławne „droit devant", które robią z ciała kobiety karykaturę—jak zgubny to ma wpływ na zdrowie, o tem już pisać nie będę. W konkursie „Kosmetyki" decydujące słowo lekarzy należycie tę sprawę osądziło.

Przypatrzmy się teraz wychowaniu dziewczynki— już po za sferą sportu i ubrania. Przeważnie wychowywane są w miastach, na pensyach lub klasztorach. Dobrze jeszcze, jeżeli nie w wilgotnych i zacienionych, gdzie słońce jest rzadkim gościem. Swobody tam mało, zdrowego powietrza jeszcze mniej, natomiast przeciążenie nauką, a wprost zapracowanie w porze egzaminów. Zdrowiu i hygienie poświęca się krótki spacer po ulicach miasta, krokiem równym, miarowym, jak żołnierze na mustrze. Niema tam piłki, niema huśtawki, niema tenisa, niema luźnych ubrań, niema swobody ruchów, słowem tego, co jest odpowiednie dla dziecięcego wieku, lub dorastających dziewcząt.. Dwa miesiące wakacyi ma zasilić i podreperować nadwątlony organizm na rok cały. A ile jest takich, które nawet w ciągu tych dwóch miesięcy odpoczynku nie znają?

Takim systemem wychowane dziewczęta, wychodzą z zakładów naukowych, blade, źle rozwinięte, często z rozmaitemi skrzywieniami, a najczęściej z bladnicą.

Zamiast racyonalnej kuracyi i odpoczynku w odpowiednich warunkach, to jest na zupełnej swobodzie, bez strojów i zabaw, które muszą nużyć tak wyczerpane istoty, zamiast leczniczej gimnastyki, aby choć trochę złe odwrócić — zaczyna się innego rodzaju kształcenie.

Panna już dorosła, otwiera się przed nią świat zabaw, tortur mody i obowiązków towarzyskich, bali, noc po nocy w dusznej sali, tańców do braku tchu, wizyt po kilkunastu piętrach — szaleństw, których niejeden organizm nie przetrzyma. Wywiązują się suchoty, wady serca i t. p. przypadłości, które zostawiają wpływ na całe życie.

Tak „zaprawiana" panna, często bardzo młodziutka, wychodzi za mąż. Czy wobec tego może podołać trudnym często obowiązkom?

Jak nasze panie zachowują się na stanowisku żony i matki? Ile tu rzeczy popełnia się złych, szkodliwych dla zdrowia, często groźnych dla życia! Nie chcą mieć dzieci... a jak zachowują się podczas ciąży? Tu mimowoli znów nasuwa się uwaga na ,niewłaściwość stroju. Już chyba w tym czasie gorset powinien być odrzucony, tak samo bucik wązki na wysokim obcasie. Niestety, tak nie jest. Że może to być

W trzy tygodnie po ślubie.

Przyniesiono mi naperfumowany bilecik, zapraszający do młodego małżeństwa, które nie ukończyło jeszcze miodowego miesiąca życia wspólnego.

— Ci, to muszą być szczęśliwi, pomyślałem sobie, bo są młodzi, bogaci, przystojni... Co im tam brakować może?

Odpowiedziałem, że będę około piątej wieczorem, po ukończeniu ordynacyi w domu.

Było to latem. Sierpniowe słońce oblewało promieniami swymi ulice Lwowa, żaden wiaterek nie chłodził rozpalonych murów i kamieni. Zadzwoniłem do mieszkania młodego małżeństwa.

— Czy państwo w domu?

— Jest tylko pani.

— Proszę oddać bilet mój pani.

Wszedłszy do pierwszego pokoju, obejrzałem się. Wszystko było nowe, z igły. Meble, kupione u Kirsznera, zapraszały do siedzenia. Wszędzie była elegancya, nawet pewien zbytek.

— Proszę pana tutaj, odezwał się altowy głosik z pokoju bawialnego.

Była to sama pani domu, w wiośnie życia, blada, mizerna blondynka. Ukłoniłem się wchodząc i usiadłem na wskazanym mi fotelu, obok pani.

— To ja prosiłam pana, abyś nas odwiedził. Mąż wyszedł do miasta.

— Czem służyć mogę — zapytałem, rzucając wzrok badawczy na całą jej małą osóbkę.

Jestem bardzo osłabiona, mam bezsenność, ból głowy, zawroty, nudności.

Spojrzałem na dziąsła, na spojówkę oka — była blada zupełnie, bezkrwista. Młoda kobieta była widocznie anemiczną. Kilka dodatkowych zapytań przekonały, że się nie omyliłem. Zapisałem więc pigułki żelazne, poleciłem więcej ruchu i świeżego powietrza, nacieranie ciała zimną wodą, a potem wstałem, aby się pożegnać.

— *Restez, Monsieur, encore quelques moments, j'aime les gens d'espit, car je m'ennuie horriblement.*

Vous, Madame? Après trois semaines de mariage? Pani nie znosiłaś jeszcze ślubnych trzewików, a już się nudzisz?

— Ja ich i nie noszę, bo mi przypominają głupstwo, jakie zrobiłam.

Niezły początek, jak na młodą mężatkę, co to będzie za rok, albo za dwa, pomyślałem.

powodem choroby, tak dla matki, jak i dziecka, o tem się nie myśli, nie chcąc się rozstać ani na chwilę z gorsetem, i im luźniejsza powinna być suknia, tem mocniej się sznurowadła przyciąga, aby choć trochę mieć figurę, podobną do normalnej — co jest fizycznem niepodobieństwem.

Względy towarzyskie zawsze przeważą i decydują nieraz o najważniejszych rzeczach, ze szkodą dla zdrowia i urody — bo nie zapominajcie, piękne panie, że tylko przez pierwsze, osiągniecie i zachowacie to drugie, o co wam jedynie chodzi. Ileż to razy młoda osoba, panna lub mężatka, czuje się słabą, zmęczoną, ma ból głowy, a zamiast spokoju i wypoczynku, dla tych samych względów towarzyskich idzie na wieczór tańcujący, koncert lub wycieczkę forsowną — zkąd naturalnie wraca chorą. Ale jakże odmówić i przyznać się do niedyspozycyi! Jak zachowują się panie pódczas regularności miesięcznej, tej tak ważnej sprawy u kobiet? Znam takie, co jeżdżą konno. Niezawsze tak ryzykują zdrowie, ale organizuje się spacer konno w licznem towarzystwie, i jakże tu nie pojechać? Lub nie być na balu, na którym wszyscy są? Panie są tak nieostrożne, tak lekceważą swoje zdrowie, tak je dobrowolnie rujnują, że już więcej chyba nie można się o to starać!

Kobieta, chcąca zachować zupełne zdrowie, powinna w tym czasie unikać wszystkiego, co ją męczy, wszelkich wysiłków, zaziębień, napojów szkodliwych, a najlepiej zrobi, jeżeli poleży przez parę dni w łóżku. Przyznaję, że to nudne, ale jeżeli tem okupimy się od tylu rozmaitych chorób kobiecych, które tak trudne są do wyleczenia, a tak bardzo niszczą świeżość i urodę kobiety — to taka ofiara nie będzie zbyt wielką.

Lekarze tak dalece zalecają zupełny spokój w tym okresie, jeżeli nie choroby, to w każdym razie niedyspozycyi, że każą nam odsuwać od chorej nieprzyjemne nowiny, wrażenia, rozmowy. To dowód, jak silnie działa to na organizm, i jak należy na siebie uważać w całem zachowaniu. Jest dużo kobiet zupełnie normalnych, które w tym czasie są tak wrażliwe i nerwowe, że lada błahostka wprawia je w stan podniecenia.

To wszystko musi się odbić na urodzie. Na tej urodzie, o którą najwięcej się staramy, a dla której jednak poświęcamy zdrowie — jedyny warunek urody. Brzmi to jak paradoks — mimo to jest prawdą.

Dla nadania figury—chodzimy w gorsecie i właśnie tem psujemy ją i zniekształcamy. Znam osobę, która sypiała w gorsecie i wyrosła krzywą. Dla zachowania cery ładnej i świeżej używamy bielidła, które ją psuje i marszczy. To są fakty! Sprobujmy więc przedewszystkiem zerwać ze szablonem i wyodrębnić się. Nie naśladować wszystkiego, jedynie na tej zasadzie, że tak robią inne panie. Dlaczegóż, mając zdrową i świeżą cerę, pokrywać twarz warstwą mąki, tylko dla tego, że taki jest zwyczaj, że ta lub inna, aby ukryć plamy, krosty i zmarszczki, nakłada na swoją twarz płyny i pasty, dla ich zakrycia? Odpowiedzcie mi, panie, najpierw, czy tak być powinno? Czy robiąc poetyczne porównanie urodziwej twarzyczki do różanego listka, puszku brzoskwini i t. p. można je zastosować do ubielonej twarzy, gdzie sztuka jaknajstaranniej okpiwa naturę?

— Ale ja tu rozmawiam, a na mnie chorzy czekają. Żegnam panią, powtarzając: więcej powietrza i ruchu.

— Pan nas odwiedzi prędko — nie prawda?

— Jak tylko będę potrzebny, proszę zawiadomić, a stawię się natychmiast.

W parę tygodni potem przynoszą mi list od męża tej pani, w którym zaklina, abym przyszedł natychmiast, bo żona jest bardzo cierpiąca. Wziąłem więc dorożkę i pojechałem. Młody małżonek czekał na mnie w gabinecie swoim, przechadzając się wielkiemi krokami.

— Co się stało takiego — zapytałem, — od czego pani zachorowała?

— Sam nie wiem, od czego, ale bardzo słaba.

— Jednak coś musiało zajść, jak się to zaczęło, niech mię pan objaśni, bo lekarzowi wiedzieć potrzeba.

Na twarzy młodego męża malowała się widoczna walka, czy milczeć, czy też powiedzieć.

— Panie, rzekł nakoniec, wiem, że lekarz jest, jak ksiądz, i nie zrobi użytku z tajemnicy. Opowiem więc panu, proszę usiąść na chwilę.

— Dziś zrana brat mojej żony, nicpoń, jak pan wiesz, jedząc śniadanie w traktyerni z takimiż urwisami, jak on, tak się upił, że koledzy musieli go odwieść do domu. Jeden z nich, obawiając się, aby go nie okradziono, wyjął pugilares z jego kieszeni i oddał mnie do przechowania. Chcąc wiedzieć, co biorę i ile jest tam pieniędzy, zajrzałem do wnętrza. Możesz pan sobie wyobrazić zdumienie moje, gdym znalazł w nim list zapieczętowany i ręką mojej żony zaadresowany do mego naczelnika. Coby ona mogła pisać do niego? Ciekawość moja była tak wielka, żem rozerwał kopertę: w liście było wyznaczenie schadzki miłosnej w mojem pomieszkaniu. Pobiegłem do domu i pierwszą osobą, którą spotkałem, był mój przełożony. Nie namyślając się długo, schwyciłem go za kołnierz i zepchnąłem ze schodów. Żonie zaś zrobiłem scenę. Jak tylko dowiedziała się, co między nami zaszło, dostała takich gwałtownych spazmów, myślałem, że umrze na miejscu. Teraz nieco już lepiej, jednak jeszcze bardzo źle. Niech pan tam idzie, ja tu zostanę.

Wszedłem do sypialnego pokoju. Pani, na pół ubrana, leżała na łóżku, otoczonem przezroczystą kotarą, była nieco więcej blada, niż dawniej, ale przywitała mnie z uśmiechem i podaniem ręki. W powietrzu unosił się zapach fijołków.

— Co pani dolega?

— *Je suis bien malade, Monsieur le Docteur.*

— *Qu'avez vous donc, Madame?*

— *J'ai mal de gorge, de poitrine, la tête me tourne*

Czy młoda, zdrowa, dobrze wychowana kobieta—powinna nakładać na siebie gorset, narzędzie niechybnie wynalezione dla krzywych i ułomnych? Pancerz, pod którym można dowolnie prostować krzywizny i wypełniać braki! Jeżeli dla takich istot może być użyteczny — to jak można krępować nim normalnie rozwinięte ciało? Czyż człowiek zdrowy powinien używać lekarstw, zapisanych choremu? Bo to zupełnie tak wygląda. I jak lekarstwo tylko szkodę przynosi zdrowemu organizmowi—tak samo gorset—pięknemu ciału, szczególniej w chwili rozwoju. Wyśmiewamy się z Chinek, którym w dzieciństwie nogi krępują bandażami — aby były nienaturalnie maleńkie. My robimy to samo i gorzej nawet, bo ugniatamy cały korpus, aby osiągnąć osią cienkość talii. Stanowczo na punkcie piękności mamy gust... Chińczyków. Zakres niniejszej pracy nie pozwala przytoczyć więcej dowodów naszej półkultury, bo pod tym względem mało różnimy się od ludów dzikich, przekłuwających nos lub wargi. My przekłuwamy uszy. Ale to przynajmniej zdrowiu nie szkodzi. Same pojęcia należy zmienić, tembardzej, że nie odpowiadając warunkom estetyki, tak bardzo szkodzą zdrowiu i niszczą ciało.

Podwójnie więc grzeszymy, i nigdy nie będzie za dużo głosów, nawołujących do poprawy.

Wzorujmy się na tych cudnych posągach greckich bogiń, które i dziś świat cały podziwia.

Wieki nas dzielą od twórców, piękno jednak w tych samych zarysach pozostało. One przecież gorsetów nie nosiły! Bóg nas tworzy tak samo — jak te kobiety, które Fidyaszom za wzór służyły. Czy nie możemy być do nich podobne?

Dlaczego rzeźbiarz lub malarz, jeśli bierze modelkę, wybiera tylko taką, aby zgoła nie była podobną do karykatur, które widzimy na afiszach, jako wyidealizowany wzór figury? A ile jest pań, które patrząc na owe karykatury, z zazdrosnem westchnieniem myślą: „ach! gdyby mieć taką figurę!"

Karykatury te nie mają ani łona, ani bioder, a niemożliwie wydłużone talje, zdaje się, służą tylko do tego, aby jak na manekinie umieścić jaknajwięcej koronek, kokardek etc.

Fałszywie więc! fałszywie pojmujemy piękno, i aby zostać tą karykaturą, niszczymy zdrowie, psujemy ciało!

Rzućmy — powtarzam, szablon, a dobry przykład musi znaleźć naśladowczynie. Szablon we wszystkiem! W systemie wychowania, w ubraniu, w trybie życia! Pamiętajmy, że co dla jednej natury jest odpowiednie, dla innej—zgubne i szkodliwe. Pamiętajmy, że zdrowie to największy skarb na ziemi, i strzeżmy tego skarbu.

Wychowanie młodego pokolenia powinno przedewszystkiem opierać się na jaknajwiększym zasobie sił, energii życiowej i zdrowiu.

Świat dziś wymaga daleko więcej od kobiety, niż dawniej, gdy pilnowała jedynie ogniska domowego i była narażona na tyle wpływów, mogących przyczynić się do utraty zdrowia. Mamy dziś kobiety, pracujące na różnych polach, często trudnych i uciążliwych. Kobiety zajmują dziś stanowiska wysokie i dobrze płatne, ale wymagające dużego zasobu sił

— *D'ou vient ce mal, Madame?*

— *Que sais-je!*

Wziąłem za puls — był regularny, spojrzałem na język, ten mi poświadczył, że trawienie było w porządku, dotknąłem czoła, czoło było zimne; ręce nie drżały, choć sądziłem, że znajdę ten symptom. Widać, że scena, którą wyprawił jej mąż, nie bardzo ją przeraziła.

— Będzie pani zupełnie zdrową za dni parę, tylko proszę przeleżeć w łóżku, nikogo nie przyjmować i zażywać te kropelki, które przepiszę, po 15 kropel trzy razy dziennie. I zapisałem krople wawrzynowe.

Wychodząc z domu, radziłem mężowi, aby zostawił żonę w pokoju dni parę i nie robił jej żadnych wyrzutów. Przyrzekł, że to zrobi, ale prosił mnie na wszystko, abym żonę jego odwiedził na drugi dzień rano.

— Chętnie odwiedzę, ale nie wcześniej, jak popołudniu o czwartej, bo zrana mam bardzo wiele zajęcia, a stan zdrowia żony pańskiej jest taki, że nie przedstawia żadnego niebezpieczeństwa.

Na drugi dzień popoludniu przybyłem o oznaczonej godzinie. Młody małżonek chodził po gabinecie, a twarz jego wyrażała wielkie zakłopotanie.

— Co się stało? — zapytałem. Czyżby zdrowie małżonki pańskiej miało się pogorszyć?

— O nie, panie konsyliarzu, jej daleko lepiej, ale mnie gorzej. Wyobraź Pan sobie, że wszystko to, co mówiłem wczoraj panu, było niesmacznym żartem.

Jakto? — zapytałem ze zdumieniem — nie pojmuję pana.

Wyobraź pan sobie, że dla wypróbowania przywiązania mego, żona umówiła się z bratem, by w jakikolwiekbądź sposób podrzucił mi list, wyznaczający schadzkę z naczelnikiem moim. Żart, jak pan widzi, był bardzo głupi; jestem obecnie narażony na przykrość przepraszania go za moją wczorajszą porywczość.

Bądź pan łaskaw iść teraz do żony mojej, a ja tu zostanę i będę pisał list do naczelnika.

Pożegnałem go i skierowałem się do sypialnego pokoju. W ten dzień pani ubrała się, czyli raczej rozebrała się z niewidzianą kokieteryą, leżała bowiem w łóżku w takim przezroczystym kaftaniku, że można było widzieć dokładnie formy jej ładnego ciała, nawet koszula była podpięta z boków jak chlamidy u starożytnych Greczynek. Powietrze w pokoju przepełnione było zapachem perfum fiołkowych.

Jak się pani ma dzisiaj — zapytałem, zbliżając się do łóżka i przysuwając krzesło.

— Dzisiaj lepiej, krople mi bardzo pomogły, ale czuję jeszcze jakiś ciężar w piersiach, brak apetytu, ból głowy.

i zdrowia. Należy więc je do tego przygotować. Tylko zdrowa kobieta będzie prawdziwie użyteczna społeczeństwu! Chora i skarlała jest zawadą.

Może właśnie to jest powodem, że tak mało mamy zdrowych, a tem samem, pięknych kobiet, bo warunki ekonomiczne dużo dziś od nich wymagają, a wychowanie zrobiło bardzo mało, aby były do spełnienia tych obowiązków należycie przygotowane.

Starajmy się więc uczynić organizm odpornym na wszystko złe, które przy pracy może nam grozić.

Hartujmy ciało, żyjmy normalnem życiem; unikając nadużyć wszelkiego rodzaju, osiągniemy zdrowie a z niem piękność.

Dziś jedno i drugie zanika...

Nowy zakład mechan. lecznicy w Krakowie.

Żyjemy w czasach, kiedy wiedza techniczna coraz śmielszym sunie naprzód krokiem; doniosłe wynalazki rozszerzają coraz więcej widnokrąg życiowy; medycyna również korzysta z tych dobrodziejstw: mechanoterapia, elektryzacja i t. p. coraz bardziej spychają na szary koniec pigułki i mikstury. Ideałem terapii staną się w niedalekiej przyszłości dwa takie potężne czynniki, jak: dyetetyka (wraz z klimatoterapią) i zabiegi mechaniczne.

Leczenie mechaniczne różnych chorób jest zadaniem bardzo trudnem i niewdzięcznem, gdyż wymaga ze strony lekarza dużej wiedzy, sumiennych i długoletnich studyów, wytrwałej pracy, anielskiej cierpliwości, i prócz tego znacznego nakładu kapitału. Zato zadowolenie moralne osiąga lekarz wielkie, zwłaszcza wówczas, gdy widocznemi się stają pomyślne wyniki leczenia cierpień t. zw. przewlekłych i nieuleczalnych.

Zakładów mechan. leczniczych, które by odpowiadały wszelkim wymaganiom współczesnej wiedzy lekarskiej, jest bardzo mało; ma ich zaledwie kilka Anglja; Francya i Niemcy posiadają również zaledwie kilka wzorowych instytutów, to też chorzy, dotknięci cierpieniami, wymagającemi poważnego leczenia mechanicznego, byli zmuszeni udawać się za granicę, co połączone było z bardzo znacznym kosztem, a grosz, z kraju wywożony, napełniał przeważnie kieszeń „naszych najserdeczniejszych".

— Przejdzie to, moja pani — odpowiedziałem, zbadawszy puls i język i przekonawszy się, że wszystko w porządku.

W tej chwili pokojówka młoda i fertyczna przyniosła talerz zupy.

— Panie konsyliarzu, proszę mi wybaczyć, jeżeli przy panu trochę się posilę.

Wstałem, chcąc się oddalić, ale pani wstrzymała mnie.

— Zostań pan jeszcze na jedną chwilkę, zaraz się z tem załatwię; chciałabym, aby pan opukał i wysłuchał, czy nie ma tam co złego w płucach. Niech pan siada na sofie i przejrzy tymczasem gazety dzisiejsze.

Usiadłem na kanapie i zacząłem czytać ostatnie telegramy, rzucając od czasu do czasu wzrok na piękną pacyentkę, która, usiadłszy na łóżku i opuściwszy bose nóżki na skórę niedźwiedzią, z najlepszym apetytem pochłonęła talerz zupy i kazała przynieść sobie drugi, potem przyniesiono kotlet z jarzynką: dalej kurczę i kompot, nareszcie jakąś leguminkę. Chora zmiatała jedno po drugiem, tak że na talerzu nic nie pozostało. Ileż ta piękna osóbka musi jeść, gdy jest przy apetycie, pomyślałem sobie, kiedy tyle zjadła, nie mając apetytu.

W czasie, gdy pacyentka jeszcze jadła leguminę, pokojówka, widocznie powiernica, nachyliła się i coś szepnęła jej do ucha.

— Przekonałam go, że to był żart — odrzekła piękna pani swym głosikiem altowym, który nie nadawał się do cichego mówienia.

— A on cóż na to? — zapytała pokojówka.

— Pisze list z przeprosinami.

Obie kobiety parsknęły śmiechem, patrząc sobie w oczy.

— *Je suis à votre service, Monsieur le Docteur*, — rzekła pani do mnie po obiedzie.

Zbliżyłem się do łóżka, dla formy tylko ostukałem i osłuchałem klatkę piersiową, bo widziałem, iż chciało się jej tylko przekonać mnię, jakie wonne było jej ciało i łóżko, polane różnorodnemi pachnidłami; zapisałem jakieś lekarstwo i pożegnawszy się, wyszedłem.

W gabinecie swoim biedny mąż jeszcze chodził wielkimi krokami po pokoju z piórem w ręku, a na stole leżał arkusz pocztowego papieru, na którym już napisał kilka wierszy z przeprosinami.

— Wybacz mi, panie konsyliarzu, rzekł do mnie, iż nie przeprowadzam pana, list ten dla mnie jest tak trudny, że muszę bardzo skupić myśli, by go napisać.

— Proszę nie robić ze mną ceremonii, odrzekłem, niech pan pisze, niech pan pisze; do widzenia!..

Dr. Jan Stella-Sawicki (Głos lekarzy).

Dlatego też z prawdziwem zadowoleniem notujemy, iż niedawno otworzony został w Krakowie, przy ulicy Zyblikiewicza 9, instytut leczenia mechanicznego przyrządami Zandera i lecznica chirurgiczno ortopedyczna dla chorych stałych i przychodnich. Właścicielami i kierownikami zakładu są 3 wybitni specjaliści, doktorzy: Alfred Merz, Mieczysław Staszewski i Zygmunt Wachtel.

Zakład zajmuje lokal, specjalnie na ten cel zbudowany; sale są obszerne, powietrzne, widne; wentylacya i oświetlenie elektryczne; ogrzewanie centralne. Ostatnie słowo techniki i medycyny znalazło tutaj swoje odbicie; nie zapomniano nawet o stronie estetycznej: wszystko urządzone jest z takim smakiem artystycznym i przepychem, iż instytut faktycznie współzawodniczyć może z podobnemi zakładami w Londynie i Paryżu.

Instytut mieści w sobie ogromną halę elektryczną dla przyrządów sportowych, salę operacyjną, specjalną salę dla leczenia skrzywień kręgosłupa, pracownię do wyrobu gorsetów, pasów brzusznych, salę operacyjną, gabinet Röntgenowski etc.

W zakładzie stosowane są następujące środki leczenia: 1) leczenie mechaniczne przyrządami Zandera, 2) gimnastyka lecznicza i na przyrządach ortopedycznych, 3) masaż ręczny, wibracyjny i elektryczny, 4) leczenie gorącem powietrzem, 5) leczenie Röntgenowskie i t. p. Leczenie ma na celu: zapobieganie i usuwanie szkodliwych skutków siedzącego trybu życia i zastąpienie braku ruchu ćwiczeniami odpowiedniemi do stanu zdrowia i wieku; wspomaganie rozwoju fizycznego słabowitych dzieci, szczególnie rozwoju klatki piersiowej i jej narządów, jakoteż dostarczanie rekonwalescentom i osobom osłabionym możności wzmacniania się i hartowania, i wreszcie leczenie sposobami mechanicznemi różnych przewlekłych stanów chorobowych.

Z powyższego wypływają bardzo liczne wskazania lecznicze, a mianowicie nadają się w tym instytucie do leczenia cierpienia następujące: 1) choroby narządu ruchowego (wadliwe trzymanie się, skrzywienia kręgosłupa, garby, krzywe biodra, kolana i stopy koślawe, zesztywnienia i zniekształcenia ciała, cierpienia stawów i mięśni, reumatyzm), 2) cierpienia układu nerwowego (nerwowość, neurastenia, histeria, neuralgie, bezsenność), 3) choroby narządu oddechowego (rozedma płuc, astma), 4) choroby serca (nerwowe kołatania serca, zwapnienia naczyń), 5) choroby żołądka i jelit (nawykowe zaparcie, przewlekłe katary, rozszerzenie żołądka, hemoroidy i t. p.), 6) choroby ustrojowe i na tle złej przemiany materji (otyłość, choroba cukrowa, blednica, niedokrwistość, artretyzm). Wreszcie w instytucie tym z bardzo dobrym skutkiem stosowaną bywa również dla przeciążonych umysłowo gimnastyka, naśladująca uprawianie sportów, jako to: jazda konna, na kole — elektrycznie i w ruch wprawianemi przyrządami.

Z PARADOKSÓW.

Mężem i żoną są nie ci, co wstępują w związki małżeńskie, lecz ci, co się kochają.

* * *

Pan Bóg stworzył miłość, a ludzie uczynili z niej rozpustę.

* * *

Dobrze wychowana panna nie rumieni się wcale przy kłamstwie, natomiast czerwieni się przy obnażeniu jej ciała, gdyż tak zwane dobre wychowanie przenosi uczucie wstydu z duszy na ciało.

* * *

Kobieta, niezdolna do miłości, jest również niezdolną do wszelkich, wypływających z tej ostatniej uczuć duchowych; taka kobieta traci nie tylko całą poezję w życiu, ale i całe jej moralne jestestwo przybiera formę, daleką od ideału kobiecego.

* * *

Mężczyzna rządzi światem, a mężczyzną — półświatek.

* * *

Mężczyzna jest bardziej pożądliwym od kobiety; właściwość tę wytworzyła sama natura, obdarzając kobietę wdziękami, przyozdabiając ciało jej w linie piękne, kuliste, działające na zmysłowość mężczyzn. Mimo to kobiety najwidoczniej są zdania, iż mężczyzna dzisiejszy jest albo *jeszcze zbyt mało* zmysłowy, albo też *już przestał* być zmysłowym; obawiając się jednego i drugiego— kobiety przyozdabiają swe ciało akcesorjami zmysłowości — im moda jest dziwaczniejszą, tem mężczyzna staje się brutalniejszym w swej pożądliwości, i to się nazywa... *cherchez la femme.*

* * *

Zawsze i wszędzie wymaga mężczyzna od kobiety, aby imponowała mu nie rozumem, lecz... urodą. Postępy cywilizacyi mogą zdziałać, iż kobiety dorównają mężczyznom i w kierunku intellektualnym, lecz póki świat istnieć będzie — kobieta nie przestanie nigdy czarować mężczyzn urokiem swych wdzięków, dla tego też nikt nie może i nie powinien brać kobiecie za złe, że pielęgnuje tak starannie urodę wrodzoną, lub za pomocą sztuki usiłuje posiąść to, czego jej natura odmówiła.

ANKA.

Wiadomości bieżące.

Zarost i hygiena. Jeden z bakterjologów francuzkich (nawiasem mówiąc bardzo przystojny), który przez dłuższy czas pracował nad hygieną skóry i włosów, rozstrzygnął w sposób doświadczalny i zarazem bardzo dowcipny sprawę szkodliwości noszenia wąsów i brody. Pewnego razu wybrał się ze swoimi 2 również przystojnymi i młodymi asystentami w całodzienną podróż po Paryżu.

Pan profesor był wygolony zupełnie, jeden z asystentów miał zgolone wąsy, drugi zaś—brodę. Trójca tych uczonych wałęsała się od świtu do późnej nocy po Paryżu: przeszli się po ulicach, następnie po salach muzeum Luwru, wstąpili na śniadanie do pierwszorzędnej kawiarni, na obiad—do pierwszorzędnej restauracyi, wieczorem byli przez jeden akt w teatrze, poczem wstąpili do kilku modnych kabaretów oraz illusionów, aż wreszcie o północy wrócili przepełnionym omnibusem do swej pracowni naukowej. Tu czekało na nich parę bardzo ładnych kobiet, wynajętych po to tylko, aby... się dały pocałować tym panom. Pierwszej próby pocałunkowej dokonał pan profesor, poczem szczoteczką wyjałowioną, pogrążoną na kilka minut w sublimacie, powiódł po wargach damy i zdjęty z nich ślad pocałunku przeniósł pod klosz. Z kolei przystąpili do całowania dwaj asystenci: jeden z wąsami i bez brody i ten drugi z brodą i bez wąsów. I znowu zdjęto ślady z pocałunków i utrwalono je pod kloszami. Po kilku dniach zbadano zawartość kloszów. W kloszu, mieszczącym ślad pocałunku pana profesora, nie znaleziono prawie wcale bakterji, w 2 innych kloszach stwierdzono mnóstwo mikrobów chorobotwórczych i między innemi dwa gruźlicze i jeden dyfterytyczny. Tyle głosi kronika, a z niej da się wyprowadzić bardzo łatwy wniosek, że wąsy i broda stanowią bardzo dobry rozsadnik i aparat do wchłaniania bakterji i ich hodowli. Ostrzega się zatem panie, aby nie pozwalały się całować mężczyznom, noszącym zarost, albowiem wąsy i broda nietylko kłują...

Reforma ukłonów na ulicy. Hr. Harrach założył we Wiedniu stowarzyszenie, mające na celu propagowanie reformy ukłonów na ulicy w ten sposób, aby mężczyźni nie zdejmowali kapeluszy, lecz witali znajomych — zarówno damy, jak i mężczyzn, ukłonem wojskowym, t. j. przyłożeniem ręki do kapelusza.

Jest to projekt nie nowy, albowiem już przed wielu laty agitowano za taką reformą ukłonu, reforma ta jednak nie znalazła zwolenników, gdyż *consuetudo est altera natura*. Z hygienicznego punktu widzenia reforma ta zasługuje na bliższą uwagę. Nie jeden lekarz zadawał sobie pytanie, czy zdejmowanie kapelusza na ulicy, zwłaszcza w porze zimowej, jest racjonalne, i czy nie należy zaniechać tego zwyczaju. Kwestji tej definitiwnie nie rozstrzygnięto, albowiem część lekarzy twierdzi, iż zdejmowanie kapelusza naraża na przeziębienie, zwłaszcza łysych—inni zaś twierdzą, iż takie chwilowe obnażanie głowy, wentylując skórę głowy, oddaje jej tem samem wielką przysługę.

Słuszność jest po stronie tych ostatnich, to też wątpliwą jest bardzo rzeczą, czy reforma hr. Harracha się przyjmie. Zdaniem naszem, kwestja kapeluszy wymaga reformy gruntownej ale zupełnie w innym kierunku; mamy na myśli kapelusze damskie, z któremi od lat tylu i w ciągle bezskutecznie walczy hygiena.

Sprawa to zbyt poważna aby ją można było na tem miejscu zbyć paru słowami—to też poświęcimy jej artykuł specjalny.

Zatrucie samochodowe. Lekarze londyńscy zwrócili uwagę na dziwną chorobę, jakiej zaczęli ulegać od kilku miesięcy liczni przechodnie na ulicach Londynu. Chorobę tę nazwano „zatruciem samochodowem". Objawy tego zatrucia są następujące: gwałtowny ból głowy, wymioty a niekiedy nawet utrata przytomności, która może narazić przechodnia na przejechanie.

Przeprowadzono szereg badań, które doprowadziły do takich wniosków: przyczyną choroby bywa wdychanie gazów, wyrzucanych ze samochodów. Najsilniej działają te gazy trujące w pobliżu stacji samochodowych i na wązkich ulicach. Najlepszym lekiem przeciw tej chorobie okazało się świeże powietrze. Dziwna i modna ta choroba zawitała już podobno do Paryża, Wiednia i Berlina, miejmy więc nadzieje, że i Warszawy nie ominie...

Samobójstwo z powodu utraty piękności. Powód do samobójstwa dają różne kolizje życiowe, najczęściej zawiedziona miłość i nędza materjalna, żeby jednak odebrać sobie życie z powodu utraty... urody, o tem chyba pierwszy raz zdarza się słyszeć. Właśnie fakt taki zaszedł w ubiegłym tygodniu. Samobójstwo popełniła baronowa Schwitterowa (rumunka). Zaliczano ją w swoim czasie do najpiękniejszych kobiet w Rumunji. W 16 roku życia oczarowała pięknością swoją hr. Taljewicza, który poślubił ją, mimo że była córką niezamożnego kupca.

Po kilkunastu latach szczęśliwego pożycia hrabia zmarł, pozostawiając żonie miljonowy majątek. Wkrótce potem piękna i jeszcze młoda wdowa wyszła powtórnie zamąż. I tym razem pożycie małżeńskie było jaknajszczęśliwsze; lata mijały jako piękny rozkoszny sen, lecz starość zaczęła coraz natarczywiej upominać się o swoje prawa; piękna niegdyś kobieta coraz bardziej traciła wdzięki przez nieracyonalne pielęgnowanie swej urody.

Baronowa była tak zrozpaczona utratą piękności, iż postanowiła odebrać sobie życie; zażyła tedy trucizny, lecz zdołano ją w czas uratować; po tej nieudatnej próbie otrucia — pozbawiła się życia wystrzałem z rewolweru. Pozostawiła znaczny majątek; same klejnoty oceniono na $^1/_4$ miljona franków.

Odpowiedzi Redakcji.

Otrzymujemy całe setki listów w sprawie porad i wskazówek kosmetycznych; większa część listów jest bez podpisu i adresu, wobec czego nie wiemy, czy listy te pochodzą od prenumeratorów. Ponieważ odpowiedzi udzielać będziemy tylko prenumeratorom, więc uprzejmie prosimy Sz. Korespondentki i Korespondentów o podawanie w liście nazwiska i adresu—jedynie dla wiadomości redakcji—odpowiedzi zaś udzielać będziemy, stosownie do życzenia, pod obranym pseudonimem. Listy bez podpisu i adresu nie będą uwzględniane.

Ciekawej. 1) Sublimat *zewnętrznie* stosowany (zwłaszcza w rozczynie spirytusowym) nie przynosi szkody ustrojowi; jako środek dezynfekujący skórę głowy bywa w kosmetyce lekarskiej dość często stosowany; że jednak jest to środek bądź co bądź nieobojętny a nadewszystko wymaga ścisłej indywidualizacji, więc może być użyty jedynie z przepisu lekarza. Dla usunięcia łupieżu z dobrym skutkiem mogą być stosowane z preparatów gotowych—następujące: *Trichobion*, *Litina*, oraz *Végétal Violettes des bois*, wyrobu A. Siou. Preparaty te nabyć można we wszystkich znaczniejszych perfumerjach, aptekach i składach aptecznych.

2) Dla nadania włosom ładnego połysku, nie można ich *skrapiać* (?!) wodą utlenioną, albowiem przetwór ten bywa używany jedynie do *farbowania* włosów na jasny i złoty blond.

Jeżeli Sz. Pani pragnie nadać włosom ładny połysk, to należy w ten sposób postępować:

a) Jeżeli skóra głowy wydziela obficie tłuszcz w postaci łupieżu, a włosy są suche, należy stosować mieszaninę gliceryny z wodą kolońską (100,0 gliceryny i 30,0 wody kol.). Mieszanina ta wytwarza śliczny połysk, jest dla włosów zupełnie nieszkodliwą a nadto daje się z łatwością zmyć, bez pozostawienia jakichkolwiek bądź śladów.

b) Jeżeli skóra i włosy są suche, wówczas należy stosować tłuszcz. Że jednak wszelkie tłuszcze, zarówno roślinne jak i zwierzęce, bardzo łatwo jełczeją, a wytwarzające się kwasy tłuszczowe drażnią skórę—nie można stosować ani wonnych olejów ani pomad, t. zw. tłuszczu mineralnego, nie jełczejącego, naprz. płynnej parafiny, którą (po uczesaniu) natłuszczamy lekko włosy.

3) Mycie twarzy wodą gorącą i ochładzanie jej zimną wskazane jest przy: cerze suchej, bladej, rumieńcach, (czerw. normalna) czerwoności nosa, zżółceniach i opaleniźnie, przy cerze natomiast tłustej, skłonnej do wągrów, należy myć twarz wodą gorącą, *bez ochładzania* zimną.

Zmartwionej. Przyczyną tej niemiłej woni i przykrego smaku jest prawdopodobnie katar żołądka lub próchnica zębów. Radykalnie mogą usunąć tę przykrą przypadłość tylko: doprowadzenie do zupełnego porządku zębów i jamy ustnej (zaplombowanie zębów, zdjęcie kamienia nazębnego, usunięcie pozostałych pieńków etc.) oraz kuracja dyetetyczno-mechaniczna.

Podajemy niżej przepis na płyn, który z bardzo dobrym skutkiem *doraźnie* usunie tę niemiłą woń:

Rp.
Sol. Formalini (40%) 5,0
Spiritus Vini 150,0
Ol. Menthae pip. 2,0
Ol. Geranii 3,0

Łyżeczka na szklankę ciepłej przegotowanej wody — do płukania w ciągu dnia kilkakrotnie.

Zmartwionej. Wyrywanie włosów z twarzy mści się fatalnie w swych skutkach, ponieważ w sąsiedztwie zarastają coraz większe przestrzenie skóry włosami. Zarost u kobiet bywa często następstwem wyrwania kilku zaledwie włosów. Radzimy obecnie, przy podanej nam nieznacznej stosunkowo liczbie włosów, przycinać oddzielnie każdy włos nożyczkami tuż przy skórze, zapewniając, iż ścinanie włosów pozostaje bez wpływu na rozrost ich w sąsiedztwie.

P. S. T. z Pet. Jakie kąpiele stosować w przypadku pryszczy na grzbiecie?

Doświadczenia ostatniej doby wykazały, że ciepłe kąpiele z dodatkiem *sody* działają w tych razach najskuteczniej. Na wannę ciepłej wody ½ funta sody, zależnie od ilości wody, wrażliwości skóry i nasilenia przypadłości.

Od Redakcji.

Niżej wymienione firmy zaofiarowały dla prenumeratorów „Kosmetyki" rabat:

1) **Reim i S-ka, Kraków,** *przybory toaletowe, galanterja i kosmetyki.*

2) **Zdzisław Zdanowicz, Kraków,** *przybory toaletowe i podróżne, konfekcja męzka, mydła i perfumy z pierwszorzędnych francuzkich i angielskich fabryk.*

3) **Beuer i S-ka, Kraków, Sukiennice,** *skład bielizny męzkiej, damskiej i bluzek. Wyprawy ślubne.*

4) **Henryk Frist, Kraków,** *Salon malarzy polskich. Obrazy olejne i akwarele. Ramy. Papier i przybory szkolne. Bilety wizytowe. Główny skład i własne nakłady pocztówek ilustrowanych.*

5) **Zakopane,** *Pensjonat Dora.*

6) *Tow. Akc. przetworów chem. i aptecznych* **Henryk Welt, Warszawa, Przejazd 5.**

Od Administracji.

Wobec licznych zapytań zawiadamiamy, iż pozostałe jeszcze w niewielkiej ilości roczniki „Kosmetyki" z lat 1906—1907 są do nabycia w Administracji po 4 rb. 60 k., a z przesyłką pocztową po 5 r. 60 k. za oba komplety.

Nowi prenumeratorzy, nadsyłający całoroczną prenumeratę wprost do Administracji, płacą za oba komplety tylko połowę.

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.

Główne zastępstwo na Francję, Belgję i Niemcy: Société Générale de Publicité, Paryż, 12 Boulevard de Strasbourg.

Redaktor i Wydawca **Dr. H. Zamenhof.** Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36.46.